	<p align="center">Escuela de Educación Técnico Profesional Nº 285 “Domingo Crespo”</p> <p align="center">Equipos e Instalaciones Electromecánicas</p>	<p align="center">Educación Física</p>
<p align="center">Curso: 5º</p>		

Trabajo práctico Nº 6

Leer, mirar el video, realizar los ejercicios indicados, elegir uno de ellos para hacer un pequeño video y enviarlo al mail: germanrojas877@gmail.com

Aclaración: en asunto detallar: **apellido y nombre del alumno, curso y espacio curricular.**


ATLETISMO: Lanzamientos generales

En el Atletismo se desarrollan 4 pruebas de Lanzamientos Olímpicos: jabalina, bala, disco y martillo. Las dos últimas se realizan dentro de una “jaula” de protección, que para evitar accidentes tiene cerrado todo el perímetro con una malla o tejido de 5 mts de altura y una boca abierta por donde deben salir los elementos.

A diferencia del lanzamiento de la jabalina, que tiene una corredera para que el lanzador se desplace unos 10 a 15 pasos aproximadamente y lance la misma, las otras 3 pruebas se realizan desde una plataforma de cemento de forma circular y el atleta no puede pasarse con sus pies de ese perímetro.

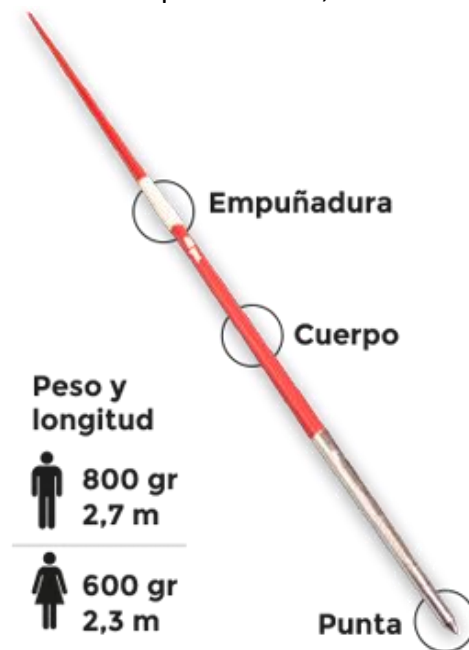
Vale aclarar que todos los lanzamientos son medidos por los jueces de la prueba desde el borde exterior de la marca permitida hasta donde pica por primera vez el objeto. Cada lanzador tiene seis intentos, salvo que haya 9 o más atletas. En ese caso, todos harán 3 lanzamientos y los 8 mejores tendrán tres intentos más.

Aclaración: el implemento jabalina debe dejar una marca con su punta. No importa si no queda clavada en el piso, lo que no es válido es que caiga acostada, es decir perpendicular al suelo y no deje marca. En ese caso es considerado lanzamiento nulo.

	<p align="center">Escuela de Educación Técnico Profesional Nº 285 “Domingo Crespo”</p> <p align="center">Equipos e Instalaciones Electromecánicas</p>	<p align="center">Educación Física</p>
<p align="center">Curso: 5º</p>		


Lanzamiento de jabalina:

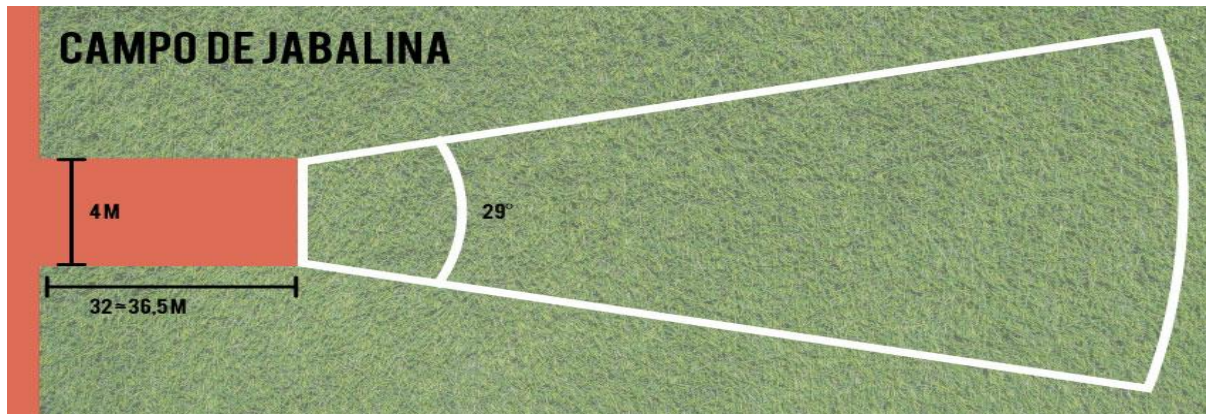
Es una prueba del atletismo actual, donde se lanza una jabalina, hecha de metal o fibra de vidrio. La jabalina es un venablo (lanza corta y arrojadiza cuya punta está formada por una pieza cortante) alargado con la punta metálica. La longitud de la jabalina es de 260-270 cm en categoría masculina y 220-230 cm en categoría femenina, y un peso máximo de 800 g para los hombres y 600 g para las mujeres. Tiene un asidero (parte por donde se agarra una cosa) o empuñadura, fabricado con cordel, de unos 15 cm de largo, que se encuentra aproximadamente en el centro de gravedad de la jabalina (entre los 90 cm y 110cm). A lo largo de la historia se ha venido acercando a la punta el centro de gravedad de las jabalinas, para hacer que caigan antes, ya que se comenzaban a realizar marcas que excedían el largo de los campos de caída, con el consiguiente peligro.



Reglamento:

Se lanza desde un pasillo de 32 metros a 36.5 metros de largo, y 4 metros de ancho, acabado en un arco de 8 metros de radio. El sector de caída estará marcado con dos líneas blancas de 5 cm de anchura, de tal modo que si los bordes internos de las líneas se prolongasen deberían pasar por las dos intersecciones de los bordes interiores del arco y las líneas paralelas que delimitan el pasillo de impulso y que se cruzan en el punto central del círculo del cual el arco forma parte. El sector tendrá así 29º aproximadamente.

	<p align="center">Escuela de Educación Técnico Profesional N° 285 “Domingo Crespo”</p> <p align="center">Equipos e Instalaciones Electromecánicas</p>	<p align="center">Educación Física</p>
<p align="center">Curso: 5º</p>		



Para realizar cada intento, el atleta tiene un minuto. Normalmente, cada atleta realiza tres intentos, y los ocho atletas con mejor marca válida, o todos si son ocho o menos, realizan otros tres intentos en orden inverso a su mejor marca.


La jabalina debe agarrarse por la encordadura (al menos la mano del atleta debe tocarla), y lanzarse por encima del hombro o del brazo de lanzar; no se permite lanzarla en rotación ni puede el atleta dar la espalda al sector de caída antes de soltar la jabalina; los estilos no clásicos no están autorizados. Si la jabalina se rompe en el intento o en el aire no se contará como nulo; tampoco si la rotura hace perder el equilibrio al atleta y provoca que toque fuera del arco; en este caso se le permitirá volver a comenzar. En la caída, la punta metálica debe tocar el suelo antes que cualquier otra parte de la jabalina.

Motivos de lanzamiento nulo:

- Tocar con cualquier parte del cuerpo la línea del arco o fuera de ella
- Salir por la parte de delante del arco o las líneas de prolongación
- Salir antes de que se produzca la caída de la jabalina
- Caer la jabalina fuera del sector
- Caer la jabalina incorrectamente, sin tocar el suelo primero la mitad delantera de la jabalina.
- Retraso en la ejecución.

Los errores más comunes son:

- No coordinar la carrera con el transporte de la jabalina.
- Realizar saltitos verticales en los pasos finales.
- Separar demasiado la jabalina del cuerpo.
- Adelantar la acción del brazo lanzador al tronco.
- Doblar la pierna izquierda en el último paso porque desaparece el efecto látigo.

	<p align="center">Escuela de Educación Técnico Profesional Nº 285 “Domingo Crespo”</p> <p align="center">Equipos e Instalaciones Electromecánicas</p>	<p align="center">Educación Física</p>
<p align="center">Curso: 5º</p>		

Actividades para realizar en casa

Si bien no van a practicar el lanzamiento de los nombrados, ejercitaremos la mecánica de multilanzamientos para fortalecer su cuerpo dado que no cuentan en sus domicilios con los implementos, ni el espacio, ni distancias suficientes para realizarlo.

Elemento: deben confeccionar una pelota con peso en su interior de aproximadamente 2 o 3 Kg., sea con un balón de fútbol o de cualquier deporte que esté en desuso y no utilicen, llenándolo con trapos y una piedra o ladrillo y cerrarla cociéndola o con una cinta reforzada. Si no tienen, háganla con una bolsa reforzada que sea resistente y rellénela con trapos.

- Entrada en calor:
 Realizar trote durante 5 minutos con variantes: hacia atrás, de costado, elevando rodillas, talones etc. o bien utilizando la escalera que realizaron las actividades de coordinación.
 Luego trabajar los brazos con movimientos circulares y la cintura con rotaciones y flexiones.
 Los ejercicios de fuerza obligatorios: **abdominales** (20 repeticiones), **espinales o lumbares** (20 repeticiones) **flexiones de brazos** (15 repeticiones) y **plancha** (30 segundos).
- Mirar el video y realizar al menos 5 de ellos:
<https://youtu.be/j1G-L3VznKI>
- Una vez terminada la actividad realizar elongación.